

## OBJECTIFS

- ✓ Comprendre, anticiper, apprivoiser, canaliser le trac pour en faire un facteur de réussite et savoir
- ✓ Maîtriser son émotivité lors de la prise de parole

## PUBLIC

- ✓ Toute personne ayant à prendre la parole en public.
- ✓ Toute personne désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions

## PROGRAMME

### Qu'est-ce que le "trac" ?

- ✓ L'appréhension avant de se produire en public et de prendre la parole
- ✓ Les causes du trac et ses conséquences physiques, psychologiques et comportementales

### Maîtriser ses émotions physiquement et mentalement :

- ✓ Développer des techniques de relaxation dynamique basées sur la respiration
- ✓ Canaliser à partir d'appuis physiques
- ✓ Développer la concentration positive
- ✓ S'approprier des techniques de visualisation relaxante

### Adapter sa gestion de l'émotivité à chaque situation :

- ✓ Anticiper et diminuer le trac grâce à la visualisation positive des événements
- ✓ Augmenter la confiance en soi avant ou pendant une prise de parole en public ou en entretien
- ✓ Adapter les outils en fonction du temps

### Quand le trac devient positif :

- ✓ Apprivoiser ses émotions et les mettre au service de l'objectif
- ✓ Engager la notion de plaisir
- ✓ Transformer le trac en facteur incontournable de réussite

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation communication est basée sur un entraînement progressif fondé sur des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation et de pensée positive
- ✓ Des Jeux de rôles et simulations individuelles ou en groupe basés sur des exercices pratiques alternent avec des apports théoriques
- ✓ Cette formation vous permettra de comprendre votre propre émotivité et de la canaliser.
- ✓ Cette approche doit permettre à chaque participant de commencer à prendre en main concrètement ses émotions.

RÉF : SGEP

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE 

### C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027  
Code NAF : 7490B  
Numéro de déclaration d'activité :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)